Opłata pocztowa opłacona ryczałtem.

ROK XLIV WARSZAWA, 15 MARCA 1927 Nr. 6

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY
„SOKÓŁ“

Prenumerować można w Warszawie, Szopena 3 na czeki P. K. O. Nr. 3852 oraz na poczcie

Prenumerata dla Gniazd wynosi rocznie 7.00.

DWUTYGODNIK

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ“: ZARZĄDU ZWIĄZKU I DZIELNIC: MAŁOPOLSKIEJ, MAZOWIECKIEJ, KRAKOWSKIEJ, ŚLĄSKIEJ, POZNAŃSKIEJ, POMORSKIEJ I WE FRANCJI

PRENUMERATA OGÓLNA Z DODATKIEM

	zł. gr.
Rocznie	7.00
Półrocznie	3.50
Kwartalnie	2.00
Miesięcznie	1.10
Numer pojed.	0.50

Wychodzi w Warszawie, przy współpracy komitetu, składającego się z druhów: inż. d-ra Czesława Kłosia, d-ra Ignacego Kozielewskiego E. Kubalskiego, d-ra Aleksandra Małaczyńskiego, inż. Mikołaja Maksysia, Tadeusza Powidzkiego, St. Rowińskiego, St. Strzetelskiego, inż. Michała Terecha, Alojzego Walleka, Antoniego Wolskiego.

WEZWANIE.

W czerwcu bieżącego roku obchodzimy święto sześćdziesięcioletnich godów Sokolstwa, sześćdziesięciolecie pierwszego na ziemiach naszych Gniazda Sokół-Macierz we Lwowie. Szczytnem i widocznem świadectwem naszego dążenia do wolności jest idea sokola. Zrodziła się ona, gdy ostatni oręż na polu walki musiał spocząć w pochwie pokonany przemocą — idea sokola, świadoma losów i zadań narodu przejęła misję tę w czas pokoju na siebie. Ona to budząc świadomość i śmiałość czynów przez wychowanie zdrowych ludzi, gromadziła armję, gotową iść na hasło Złotego Rogu. Ona też jedyna w Polsce stanąć jest godna obok rycerzy z pod Racławic, Grochowa i Dubienki, stwierdziła bowiem nieprzerwane dążenia do wyswobodzenia się z jarzma niewoli.

Jesteśmy świadomi jej roli i zadania, jesteśmy pewni jej niepokalanej czystości. Mimo, iż zrodziła się w niewoli, niewolnicza myśl ani na chwilę nie zbrukała jej czystego zdroju i stąd dumni być możemy, że jesteśmy spadkobiercami tych wielkich mężów sokolich duchów, którzy taką myśl dali społeczeństwu.

Jednak duma dziedzictwa nakłada na nas i obowiązki — przechowania tej samej wzniosłej myśli, rozszerzenia jej po wszystkich zakątkach ziemicy, by tak jak kiedyś łączyła ona wszystkich Polaków rozproszonych po całym globie — też dziś łączyła ich serca, krzepiła wiarę w moc narodu i pędziła nas do służby czystej dla dobra odrodzonej Ojczyzny.

Macierz Jubilatka musi od wszystkich dzieci swoich odebrać dań w postaci hołdu — Macierz Jubilatka musi zobaczyć wszystkie swoje dzieci i poznać je — a i dzieci winny poznać się wzajem przed obliczem Macierzy — dlatego na uroczystościach jubileuszowych nie może zabraknąć nikogo, nie może żadne z Gniazd usunąć się od wyrażenia swojego hołdu i pokrzepienia się u źródła myśli.

Jedną jesteśmy rodziną — i na to rodzinne święto powinny się stawić wszystkie Gniazda na krwią przesiąkłych polach i ulicach Lwowa — by się policzyć, poznać, wzrość w pożytecznej pracy dla Sokolstwa i dla Ojczyzny.

O POTRZEBIE IDEI W ŻYCIU SOKOLEM.

Dążenia i cele ruchu sokolego krótko i niedwuznacznie wyraża znane hasło: „W zdrowem ciele — zdrowy duch“. Hasło to, które błyszczy złotemi głoskami na każdym prawie sztandarze sokolim, które stanowi motto wszystkich sokolich publikacyj i czasopism, które powtarzane jest przy każdej prawie okazji — niedwuznacznie wskazuje nam ten ideał człowieka, do którego zdąża Sokolstwo.

Jest obowiązkiem naszym i warunkiem naszej pracy i bytu starać się, by hasło to nie stało się wytartym liczmanem bez treści, by nie było li tylko ładnie brzmiącym lub trywjalnie parafrazowanym zwrotem retorycznym — lecz by stało się odbiciem życia naszej organizacji, wyrazem jej żywej treści, jej wzniosłych aspiracyj, jej usiłowań, których celem zawsze i niezmiennie jest: Służba Polsce.

Określenie to zbyt może ogólnikowo ujmuje te cele, w imię których Sokolstwo polskie 60 lat temu obudziło duszę narodu z letargu i w imię których i dzisiaj w niepodległej Ojczyźnie działa i organizuje naród. I dlatego będzie na czasie przypomnieć, w czem wyraża się ta „Służba Polsce“, wspomniana powyżej.

Istnieją wogóle pewne zasady i prawdy, które dobrze jest perjodycznie sobie przypominać — niezależnie od tego, że powinny one być ogólnie znane. Życie bowiem ma to do siebie, że zaciera pewne silne nawet wrażenia lub zdecydowane myśli pierwotne, a w skutkach z biegiem czasu nieraz myśl najlepsza paczy się w życiu i prowadzi człowieka, organizację, społeczeństwo, a nawet i naród cały na manowce.

Do takich podstawowych zasad, które warto przypominać sobie co czas pewien, należą programowe wytyczne ruchu sokolego. Organizacja bowiem każda nie stoi, a przynajmniej nie powinna i nie może stać na martwym punkcie. Wraz z życiem, w którem stale narasta pokolenie, zmienia się skład osobowy organizacji, ustępują jedni, a przybywają inni ludzie. Wśród tego kalejdoskopu pulsującego życia od zgórą pół wieku, trwa niezmiennie organizacja sokola i jej program. Niezmiennie — bowiem zmieniają się tylko formy i warunki pracy, zależnie od okoliczności, czasu — niezmiennie natomiast, jakoby w spiżu wykute, trwają zasady i cele Sokolstwa polskiego.

By celowi temu nadać właściwy sens i wagę jego należycie uwypuklić, musimy sięgnąć myślą wstecz do tych czasów, warunków i okoliczności, które w dorzeczu Wisły i Warty, Bugu i Sanu i dalej hen na ukrainach południowych i wschodnich, na przestrzeni 9 wieków rozwinęły sztandar narodu, który pod względem politycznym obrał sobie formę Rzeczypospolitej, a który był nam Polakom, protoplastą.

Jeżeli się zważy, że Rzeczpospolita, ta dawna, żyła, rozwijała się i rosła w potęgę, granicząc o miedzę z despotycznemi ustrojami wrogich sąsiadów, że odpierała niezliczone razy zwycięsko ich najazdy, że cała obrona państwa, mającego geograficznie otwarte granice, opierała się prawie wyłącznie na obowiązku pospolitego ruszenia, że pomimo to państwo przez długi czas trwało i nietylko trwało, ale było w pełnem tego słowa znaczeniu mocarstwem, cieszącem się szacunkiem i respektem całego świata — to musiał istnieć w ówczesnym rządzącym narodzie szlacheckim jakiś czynnik potężny, który potęgę swoją przelał w duszę narodu, a z narodu w państwo i stał się jego rdzeniem i kością pacierzową.

Tak jest. Ten czynnik istniał — tym czynnikiem był duch rycerski i obywatelski ogółu, dla którego godność publiczna była najwyższym splendorem, cnota obywatelska miernikiem zasług, niesplamiona tchórzostwem tarcza rycerska — tytułem szlachectwa, którego klejnot kupowano tylko za cenę krwi, przelanej w obronie Rzeczypospolitej.

I w pełnem tego słowa znaczeniu można powiedzieć, że Rzeczypospolita ówczesna istniała cnotą i duchem rycerskim swoich obywateli. — Gdy przyszły czasy upadku ducha, zaniku cnoty, gdy nastało pokolenie, które zasklepiło się we własnych korzyściach, gdy w dobrobycie zgnuśniała myśl publiczna, a nowatorstwo ludzi żądnych „nowinek", ośmieszyło pojęcie cnoty, a ducha rycerskiego sprowadziło do poziomu chamstwa czy pospolitego warcholstwa — wówczas upadła Rzeczypospolita, bowiem gmach jej mógł trwać tylko na podstawach z granitu, lecz nie mógł ostać się na piasku.

Sokolstwo — programem swoim sięga do tych świetnych, a następnie tragicznych doświadczeń naszych przodków w tem przekonaniu, że nie zmieniło się nic w tych warunkach, które jak dawniej towarzyszą naszemu bytowaniu narodowemu — zmieniły się tylko formy i środki walki i współzawodnictwa — istota pozostała tą samą.

I dlatego, szukając wzorów dla typu obywatela jaki pragniemy stworzyć w Polsce współczesnej — sięgamy myślą w przeszłość. — Wyjmujemy z niej istotę i stwierdzamy: Polska jak dawniej tak i dzisiaj istnieć tylko może cnotą, dzielnością i zdrowiem fizycznem swoich obywateli. Skarlały fizycznie naród nie obroni się przed najazdem i nie dotrzyma kroku we współzawodnictwie z innemi narodami w dziedzinie cywilizacyjnej, — naród bez patrjotyzmu, pójdzie prędzej czy później w niewolę obcych.

I dlatego dwoma drogami biegnie działalność Sokolstwa i dlatego hasło sokole mówi o zdrowem ciele i zdrowym duchu — i dlatego wreszcie jedna z ważnych dziedzin działalności sokolej — to praca kulturalno-oświatowa w Gniazdach.

Adam Krajewicz.
wiceprezes Gniazda w Lesznie Wlpk.

Dr. med. T. DRABCZYK.

FIZJOLOGJA CZŁOWIEKA
w zastosowaniu do sprawy wychowania fizycznego.

(dalszy ciąg).

V. Przemiana materji i energji.

Dział ten anatomicznie jest związany z układem trawiennym (kanał pokarmowy z gruczołami trawiennemi), i z narządami wydalniczemi (skóra i narząd moczowy). Jego cechę fizjologiczną stanowi odżywianie. Źródłem materji organicznej na ziemi jest dwutlenek węgla (CO_2).

Zielone części roślin czerpią z atmosfery CO_2, który redukują w celu magazynowania węgla (C) i jego związków, zw. węglowodanami. Do wykonania tej czynności żywa roślina zużywa 677 kalorji promieniejącej energji słońca, wytwarzając cukier gronowy i tlen (O_2): $6CO_2 + 6H_2O + 677$ kal. $= C_6H_{12}O_6 + 6O_2$. Z tego układu rozwija się niezmierna ilość związków i struktur, związanych z reakcją, idącą w odwrotnym kierunku; przez powolne wyzwalanie się energji słonecznej, oraz stopniowe odszczepianie cząsteczki CO_2 i H_2O przechodzą węglowodany w tłuszcze, białka, dla których roślina czerpie azot (N_2) z gruntu i inne różnorodne związki roślinne, z roślin w zwierzęce, a suma ich celowo pędzi całość procesów życiowych świata roślinnego i zwierzęcego. Widzimy więc, że fizyczną podstawą życia jest roślina, a zwierzę i człowiek są jakgdyby pasożytami roślin, ponieważ roślina umie wytworzyć wszystkie, nieraz wysoce skonstruowane związki organiczne, potrzebne do budowy ustrojów, zwierzę zaś tylko umie je zużyć. Dlatego wegetarjanizm ma mądrą rację bytu.

W życiu naszem używamy trzech środków odżywczych: b i a ł k o pobieramy ze świata roślinnego i zwierzęcego, w ę g l o w o d a n ó w, dostarcza nam tylko świat roślinny, t ł u s z c z e otrzymujemy ze świata zwierzęcego i roślinnego. Ciała białkowe, zw. białkiem, (od białka kurzego jaja z którem są związane pierwsze badania i odkrycia), będąc tworzywem i budulcem istoty żywej, stanowią

grupę niezmiernie liczną, rozpowszechnioną i różnogatunkową. Są nietylko budulcem, ale źródłem wszystkich energji, (ciepła, siły, elektryczności — węgorz, sum, i światła — robaczek świętojański). Białko może zastąpić tłuszcze i węglowodany, ale białka nic nie zastąpi. Białko, którego przeciętna norma w pożywieniu waha się od 100.₀ — 120.₀ na dobę, nim się stanie materjałem budującym, odbudowującym i produkującym potrzebne energje, przechodzi bardzo skomplikowane pod wpływem soków trawiennych przemiany, a ostatecznemi produktami jego rozpadu, t. j. odpadkami bezużytecznemi, a w pewnych warunkach szkodliwemi dla naszego ustroju, które muszą być wydalone są: CO_2, H_2O, (woda, mocz, pot), NH_3 (amoniak) i mocznik $CO(NH_2)_2$. Kwas moczowy powstaje nie z białka a z t. zw. kw. nukleinowych, grasica, trzuska, śledziona, wyciągi mięsne, drożdże). Głównem źródłem białka są: mięso, nabiał, jaja i jarzyny strączkowe.

Węglowodany są głównem dopełnieniem białka. Przez czas stosunkowo krótki węglowodany mogą być zastąpione białkiem lub tłuszczem, na północy przez czas dłuższy tłuszczem (z musu). Powstają w ustroju w znikomej ilości z białka (nigdy z tłuszczu); głównym zaś źródłem, z którego czerpiemy węglowodany, jest cały świat roślinny w postaci krochmalu (skrobi—zboże, kartofel, ryż i t. d.), w postaci cukru trzcinowego i gronowego (owoce, soki, ew. miód, słody i t. d.), c. mlecznego, ze świata zwierzęcego, w postaci glikogenu, znajdującego się w spożywanych przez nas tkankach zwierzęcych (mięśnie, wątroba i t. d.). O doniosłej wartości węglowodanów (kuchennie mówiąc — jarzyn), decyduje uwięziona w nich energja słoneczna, z tej energji otrzymujemy tylko pewną (małą) ilość ciepła, a główna ilość tej promieniejącej chemicznej energji słońca przedewszystkiem przetwarza się na energję mechaniczną, t. j. na siłę, na pracę mięśniową; **bez jarzyn niema siły i wytrzymałości.**

Wreszcie ta ilość węglowodanów, która nie została zużyta na ciepło i siłę, zamienia się na tłuszcz (tuczenie trzody lub drobiu dokonywa się nie tłuszczami, ale namierną ilością węglowodanów). Człowiek dobowo zużyć powinien 500.₀.

Ustrój nasz pracuje wyłącznie kosztem węglowodanów w postaci cukru, jeśli nie otrzyma cukru, pracuje kosztem cukru, wyrobionego z białka (krótka i niewytrwałą będzie ta praca), jeśli nie dostanie ani węglowodanów, ani białka, może pracować glikogenem (patrz niżej), a ostatnią rezerwę stanowi tłuszcz, obfitą nieraz, ale mozolnie zużytkowaną. Spożyte węglowodany również przechodzą zawiłe przemiany. Przyjęte w jakiejkolwiek postaci, zamieniają się na wielkocukry, te rozszczepione na cukry proste, przechodzą do wątroby, w której część przetwarza się na glikogen, t. j. cukier zapasowy, który organizm nasz zużywa wtedy, gdy mu brak cukru wogóle. Po wytworzeniu zapasów glikogenowych, siły mięśniowej, ciepła węglowodany spalając się dają ostateczne produkty rozpadu CO_2 i H_2O.

Tłuszcze różnią się od węglowodanów większą zawartością węgla (60 proc. — 80 proc., a węglowodany 40 proc. C), stąd wniosek, że są dla nas głównem źródłem ciepła i nic więcej. Życie codzienne wykazuje, że chociaż z przykrością, ale można się bez nich obejść. Instynktownie pożądamy tłuszczów do węglowodanów, szczególnie w zimie. D o b o w o wystarcza 50.₀ Tłuszcze przyjęte przechodzą bez zmiany przez jamę ustną i żołądek, dopiero w dwunastnicy pod wpływem odpowiednich soków trawiennych i żółci ulegają dość skombinowanym przeróbkom, zanim dadzą ciepło i zapasowy materjał palny, złożony w komórkach tłuszczowych tkanki łącznej. Ostateczne produkty w przemianie tłuszczów są jak i węglowodanów CO_2 i H_2O. Te ostateczne produkty rozpadu wszystkich środków odżywczych zostają wydalone przez skórę, płuca drogi moczowe, jako materjał dla rośliny. (d. n.).

Dr. med. St. KOPCZYŃSKI, nacz. wizytator hig. i wych. fiz., Warszawa, Min. W. R. i O. P.

STAN WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w szkołach średnich i seminarjach nauczycielskich, na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej według danych ankiety z roku 1924/25.

II.

Materjał cyfrowy, podany w poprzednim numerze, został opracowany po raz pierwszy na podstawie ankiety, rozesłanej do szkół w roku szk. 1924/25 Niektóre odpowiedzi na ankietę, jako niezupełnie ścisłe, pominięto przy opracowaniu i na przyszłość pytania w ankiecie zostaną bardziej sprecyzowane, by nie dawały powodu do niejasności.

Z liczby 266 gimnazjów państwowych tylko 18 nie nadesłało odpowiedzi, z liczby 127 seminarjów — 11, natomiast większe luki istnieją co do odpowiedzi z gimnazjów i seminarjów niepaństwowych (społecznych, komunalnych i prywatnych), a mianowicie na 514 gimn. niepaństwowych — 122, a na 72 seminarjów niepaństwowych — 14 nie nadesłało odpowiedzi.

Bądź co bądź materjał dotyczy ogółem zgórą 200.000 młodzieży i zasługuje przeto na szczegółowe omówienie, zwłaszcza odnośnie do stanu wychowania fizycznego.

Sale gimnastyczne. Jedynie w okręgu szkolnym poznańskim i pomorskim 80—90% wszystkich gimnazjów i seminarjów nauczycielskich posiada specjalne sale gimnastyczne. Na pozostałych terenach Rzeczypospolitej sprawa ta przedstawia się źle, a już szczególnie źle w szkołach średnich prywatnych, z których zaledwie 16% posiada specjalne sale gimnastyczne, a w 12% sal do ćwiczeń w szkole brak i szkoła nie korzysta z sal gimnastycznych innych instytucyj społecznych, czy prywatnych.

Wyposażenie szkolnych sal do ćwiczeń gimnastycznych. Tu również uderza różnica pod tym względem pomiędzy szkołami państwowemi i niepaństwowemi. W pierwszych ¼ część jest zupełnie wyposażona, ½ częściowo i ¼ część bez przyrządów gimnastycznych, w prywatnych $^1/_{10}$ część wyposażona zupełnie, ⅓ część — częściowo, a reszta nie posiada zupełnie przyrządów gimnastycznych. Co do wyposażenia sal gimnastycznych także prym trzymają okręgi szkolne zachodnie.

Kostjumy ćwiczebne. Rozróżnialiśmy pod tym względem trzy kategorje: a) ćwiczących w pełnem ubraniu ćwiczebnem; b) w trzewikach ćwiczebnych

i w zwykłem ubraniu i c) w zwykłem obuwiu i w zwykłem ubraniu. Otóż okazało się, że zaledwie trzecia cześć ćwiczących ćwiczy w ubraniu ćwiczebnem i że odsetek ten odpowiada niemal w zupełności odsetkowi sal, wyposażonych w przyrządy gimnastyczne. Niewyposażenie sal w te przyrządy idzie w parze z brakiem dbałości o kostjumy ćwiczebne.

Liczba nieszczęśliwych przypadków. Na 200.000 ćwiczących liczba nieszczęśliwych wypadków wyniosła w roku sprawozdawczym 155, stosunkowo niewiele. Przeważnie były to: drobne skaleczenia, omdlenia, rzadziej zwichnięcia stawów lub nadwyrężenia wiązadeł stawowych, poważniejsze skaleczenia np. przebicia podudzia oszczepem i t. p.

Zwolnienie z ćwiczeń metodycznych. W gimnazjach stosowano zwolnienia całkowicie 3—5%, częściowo 2—3%, w seminarjach całkowicie 0,7%, częściowo 1%. W miarę staranniejszej selekcji kandydatów do seminarjów odsetek częściowo zwolnionych od ćwiczeń winien być minimalny, a zupełnie zwolnionych nie powinno być wcale.

Boiska szkolne. Czwarta część szkół średnich i seminarjów państwowych posiada małe dziedzińce, używane do zabaw i gier, połowa — posiada boiska ponad 1000 metrów kwadratowych, czwarta część korzysta z boisk lub placów różnych związków sportowych, znikomy odsetek nie posiada wcale boisk. W szkołach prywatnych, zwłaszcza w większych miastach, sprawa przedstawia się źle: około 20% szkół nie ma gdzie ćwiczyć. Zagadnienie więc terenów boiskowych dla szkół stanowi zagadnienie najwyższej wagi i winno być jak najszybciej przez wszystkie czynniki rządowe, samorządowe i społeczne wzięte pod rozstrzygnięcie.

Gry i zabawy popołudniowe. Ponieważ za prowadzenie popołudniowych zabaw i gier ruchowych w szkołach średnich państwowych i seminarjach nauczycielskich nauczyciele ćwiczeń cielesnych otrzymują specjalne wynagrodzenie, przeto ta sprawa w szkołach państwowych w porównaniu ze szkołami niepaństwowemi stoi znacznie lepiej. We wzmiankowanych szkołach niepaństwowych około 50% młodzieży nie uprawia wcale popołudniowych gier i zabaw, jako przedmiotu obowiązkowego, gdy w państwowych gimnazjach tylko w 11% szkół tych gier się nie prowadzi. Najlepiej sprawa ta stoi w tych gimnazjach i w seminarjach, które mieszczą się poza miastem i posiadają internaty. Liczba godzin, poświęconych obowiązkowym popołudniowym grom i zabawom, przeważnie zależy od liczby uczniów w szkole. W gimnazjach licznych liczba godzin tygodniowo, poświęconych na popołudniowe gry i zabawy wynosi 10 i więcej *).

Ważniejsze gry. Co do częstości uprawianych ważniejszych gier, to na pierwszym planie należy postawić piłkę koszykową i piłkę latającą, następnie nożną, palant i szczypiorniak. Tenis, jako wymagający specjalnych terenów, uprawiany jest w małej odsetce szkół.

Sporty. Wycieczki. Wyodrębnianie wycieczek sportowo-turystycznych od turystyczno-krajoznawczych lub czysto krajoznawczych jest rzeczą trudną. Jeżeli, jak podaje statystyka 70—80% szkół państwowych i 40—60% prywatnych zorganizowało wycieczki sportowo-turystyczne, to odsetek ten niewątpliwie będzie jeszcze wyższy wobec częstego łączenia tych dwóch celów — krajoznawstwa i obcowania z naturą. Zezwolenie Ministerstwa na przeznaczenie 15% funduszu gier i zabaw na cele turystyczne, przyczynia się do ułatwiania młodzieży niezamożnej brania udziału w wycieczkach. Z wycieczek zbiorowych poza wycieczkami pieszemi, najwięcej zorganizowano wycieczek łodziami, mniej rowerami, jeszcze mniej odbyło się wycieczek narciarskich — niemal wyłącznie w okręgach szkolnych — krakowskim, lwowskim i śląskim.

Pływanie. Zaledwie 25—30% młodzieży wzmiankowanych szkół umie pływać, drobny odsetek szkół zorganizował naukę pływania. Zachodzi gwałtowna potrzeba urządzenia basenów pływackich, w miarę możności krytych, by ułatwić naukę i podczas sezonu zimowego. Wśród dziewcząt sport pływacki u nas jest bardzo mało rozpowszechniony. Szkolny basen pływacki posiadamy jeden czynny w gimn. Batorego w Warszawie, drugi w gimn. w Bielsku (Śląsk) w stadjum urządzania. W projekcie jest urządzenie kilku basenów do pływania dla młodzieży szkolnej.

Wioślarstwo. Jeszcze mniejszy odsetek uprawia wioślarstwo (1—5%). W bardzo nielicznych szkołach zorganizowano naukę wiosłowania. Sprawa uprawiania tego sportu wiąże się ściśle z taborem wioślarskim. Ogólna liczba łodzi szkolnych wynosi 128, uczniowskich 22, z tej ogólnej liczby 150, na samo Poznańskie i Pomorze przypada — 85, a reszta rozrzucona w drobnej liczbie na pozostałe okręgi szkolne. Niezbędny jest tabor łodzi i uczniowskie przystanie wioślarskie w różnych punktach rzek i jezior. (C. d. n.).

*) W tych szkołach, w których obowiązkowo zaprowadzone zostały gry i zabawy, uczniowie, dochodzący z daleka, lub dojeżdżający, zostali z tych zajęć zwolnieni.

NARODOWY BIEG NA PRZEŁAJ.

Drugi narodowy bieg na przełaj, będący oficjalnym otwarciem sezonu lekkoatletycznego, odbędzie się d. 27 marca b. r. i winien ze względu na swe wielkie znaczenie propagandowe ściągnąć jaknajliczniejsze rzesze zawodników z całej Polski, zarówno stowarzyszonych jak i niestowarzyszonych.

W myśl regulaminu bieg odbędzie się w okolicach Warszawy, na dystansie około 6 km.

Udział w biegu mogą brać obywatele Rzeczypospolitej Polskiej, płci męskiej, nieposzlakowani na czci i honorze i nieuprawiający sportu zawodowo, którzy ukończyli lat 17.

Termin zgłoszeń upływa o godz. 8-ej wiecz., d. 21 marca 1927 r. Zgłoszenie zawodnika zawierać powinno: imię, nazwisko, rok urodzenia, stan cywilny, adres, zawód, przynależność klubową ewent. organizacji p. w. Wpisowe do biegu wynosi 1 zł. i winno być wraz ze zgłoszeniem nadesłane w terminie do Polskiego Związku Lekkoatletycznego (Warszawa, Wiejska Nr. 11). Zgłoszenie bez wpisowego jest nieważne. Zawodników obowiązuje strój lekkoatletyczny.

Trasa podzielona jest na szereg etapów kontrolnych, na których czasy nie są notowane. Torowi mają prawo stawiać wnioski o dyskwalifikację zawodników za niestosowanie się do regulaminu i przepisów P. Z. L. A.

Trasa oznaczona jest skrawkami papieru i cho-

rągiewkami; należy jej się ściśle trzymać pod groźbą dyskwalifikacji. Po przejściu przez metę zawodnicy zastosować się mają do wskazówek celowniczych.

Zwycięzca otrzymuje nagrodę wędrowną, ufundowaną przez redakcję tygodnika sportowego „Stadjon“, którą winien zwrócić na dzień 1 stycznia roku następnego, oraz nagrodę jednorazową. Nagroda wędrowna przechodzi na własność zawodnika, który ją zdobył pięciokrotnie w dowolnym okresie czasu.

Dziesięciu pierwszych otrzymuje żetony. W razie uczestnictwa więcej niż 100 zawodników — na każdych 50 następnych zawodników wydaje się jeden żeton więcej.

Pozatym P. Z. L. A. wydaje dyplomy zawodnikom zdobywającym pierwsze miejsca w następujących grupach.

a) według roczników urodzenia,

b) dla zawodników zamieszkałych stale w gminach wiejskich,

c) dla zawodników zamieszkałych stale w miastach niewojewódzkich,

d) dla wojskowych w służbie czynnej.

W grupach powyższych jak i w innych P.Z.L.A. dopuszcza ustanowienie specjalnych nagród stosownie do inicjatywy różnych instytucyj rządowych, lub społecznych, związków zawodowych lub zrzeszeń sportowych, które mogą fundować specjalne nagrody dla swoich członków. Nagrody takie wraz z regulaminem mają być przesłane do P. Z. L. A. w terminie zgłoszeń zawodników do biegu.

W dniu 27 marca rb., t. j. w dniu biegu, nie mogą się odbyć bez zgody P. Z. L. A. żadne ogólnoklubowe zawody w biegach długodystansowych.

Na tydzień przed biegiem ukaże się komunikat, zawierający szczegółowe informacje, dotyczące techniczno - organizacyjnej strony biegu.

DZIAŁ URZĘDOWY

OD PRZEWODNICTWA ZWIĄZKU.

Z okazji jubileuszu 60-lecia założenia pierwszego Gniazda sokolego na ziemiach polskich otrzymało Przewodnictwo Związku następującą uchwałę Rady X Okręgu sokolego w Cieszynie:

„Zebrani na Radzie Okręgowej delegaci Gniazd X Okręgu Sokolego oraz członkowie Zarządu przesyłają Przewodnictwu Związku z okazji 60-lecia Sokolstwa Polskiego życzenia najlepszego rozwoju na przyszłość i zapewnienie, że ideały założycieli Sokolstwa Polskiego będą im nadal cennemi drogowskazami w pracy sokolej. Najwyższej władzy sokolej w roku jubileuszowym 60-lecia serdeczne Czołem! — Podpisali Jan Krudysz, naczelnik Jan Madej i skarbnik Antoni Anders.

2) W myśl zapowiedzi naszej w numerze poprzednim poniżej podajemy spis tych Gniazd, które do dnia 6 marca b. r. nadesłały raporty statystyczne za rok 1926.

1) **Dzielnica Mazowiecka** Okręg Warszawski: Warszawa I, II, V, VI, VII, X, XIII, Płońsk, Brześć Kujawski, Włocławek.

2) Okręg Łódzki: Łódź I, II, Łęczyca, Sieradz, Zduńska Wola.

3) Okręg Lubelski: Kozłówka, Tomaszów Lubelski.

4) Okręg Radomski: Skarżysko.

5) Okręg Kielecki: Kielce.

6) Okręg Grodzisk ad Warszawa: Grodzisk. Żyrardów, Pruszków, Skierniewice, Błonie, Mszczonów.

7) Okręg Częstochowa: Częstochowa X, Krzepice, Wieluń.

Okręg Białystok: Suwałki.

9) Okręg Wołyński: Równe, Kowel Dąbrowica.

B. ŻARNOWIECKI. 26)

ROK 1975.

POWIEŚĆ Z CZASÓW PRZYSZŁEJ WOJNY.

(ciąg dalszy).

— Za to dostarczam wiadomości bezcennych jak twierdzi mój szef. Nazywa mnie genjuszem i bóstwem opiekuńczym Rzeczypospolitej. Zapewnia, że moja skromna praca zaważy na losach wojny, którą od wczoraj z łaski Niemiec mamy. Dzisiaj w pierwszy dzień wojny wywiadowca numer dziesięć tysięcy „za niezliczone bezcenne zasługi, prace wykonane ze stałem narażaniem życia“ zostaje odznaczony krzyżem Virtuti Militari. Nielada zaszczyt mój panie. Aż do ukończenia wojny pustą będzie jedna linijka w księdze odznaczonych. Potem ją wypełnią mojem imieniem i nazwiskiem. Napiszą dużemi, wyraźnemi literami: Anna Borzęcka, a w nawiasie—księżniczka Wiaziemska. Po mojej śmierci, lub gdy się zestarzeję, wymienią zasługę i czyny waleczne, których podobno dokonałam.

Jak pracuję? — Nie bawię się w pisanie. Jeżdżę, „przesiąkam“ mówiąc fachowo, do Włoch, do Szwajcarji, a pamięć mam wyborną. Tam piszę raporty na maszynie i ktoś wierny jak pies, a nieświadomy sprawy wiezie je dalej.

Czy jest obawa, że mnie odkryją? Zapewne, możliwość zawsze istnieje. W każdym razie dziesiątki ludzi będzie zainteresowanych uczuciowo, moralnie i nawet pieniężnie, gdyż pożyczam duże sumy w bankach, ażebym uciekła i aby ewentualny skandal zagasić. Odkryć mnie może tylko nadzwyczajny wypadek, jakaś nieostrożność z mej strony. Pozatem jestem tylko liczbą, której tajemnicę zna jeden człowiek — ty drugi. W Berlinie znajduję się poza podejrzeniami.

— Ależ to jest życie w katordze, — wybuchnął Jan. — Musisz się ciągle kryć...

— Dobrze mi tak, — przerwała wyniośle, — Dobrze mi tak... Pracuję jak wyrobnica, chociaż jestem otoczona przepychem.

— Jak długo będzie jeszcze trwać ta twoja walka? — zapytał, choć wnet pożałował tego pytania, gdyż wnet sam znalazł w sobie odpowiedź.

— Jak długo? — odrzekła po chwilowem milczeniu, uderzając palcami w stół.

(D. c. n.).

B) **Dzielnica Małopolska.** 1) Okręg Jarosławski Jarosław, Cieszanów Łańcut, Rozwadów.

2) Okręg Sanok: Ustrzyki Dolne, Zagórz.

3) Okręg Sambor: Komarno, Sambor.

4) Okręg Lwów: Lwów II. Jaworów, Niemirów. Winniki.

5) Okręg Stanisławów: Kałusz, Monasterzyska Stanisławów I, II, Tłumacz.

6) Okręg Brody. Olesko, Brody, Busk. Łopatyn, Dubno, Założce.

7) Okręg Kołomyja: Kołomyja.

8) Okręg Czotrków: Chorostków, Zaleszczyki

9) Okręg Brzeżany: Rohatyn.

10) Okręg Tarnopol: Złoczów.

C) **Dzielnica Krakowska:** 1) Okręg Krakowski Kalwarja Zebrzydowska, Maków.

2) Okręg Dąbrowa Górnicza: Będzin, Czeladź, Dąbrowa-Górnicza, Grodziec, Niwka, Milowice, Piaski, Sosnowiec, Sielce, Sławków, Wojkowice-Komorne, Zagórze, Zawiercie, Myszków, Klimontów, Niemce.

3) Okręg Tarnowski: Baranów, Dąbrowa.

4) Okręg Nowy Sącz: Mszana Dolna.

5) Okręg Jasło: Dukla, Gorlice, Krosno.

6) Okręg Żywiec: Andrychów, Słotwina, Straconka, Żywiec, Brzeszcze, Pisarzowice.

7) Okręg Rzeszów.

D) **Dzielnica Wielkopolska** 1) Okręg Grodzisk Wlkp.: Chrośnica.

2) Okręg Inowrocławski: Strzelno, Gębice, Kwieciszewo, Bronisław.

3) Okręg Jarociński: Rozdrażewo, Zduny.

4) Okręg Kępiński: Olszowa, Siemianowice, Droszki, Domosław, Świba.

5) Okręg Kościański: Czacz, Mikoszki.

6) Okręg Ostrowski: Ostrzeszów, Opatówek, Bukownica, Chocz.

7) Okręg Poznański: Poznań—Jeżyce, Poznań — Wida, Winiary, Sołacz, Kotowo, Rataje, Junikowo, Naramowice, Komorniki.

8) Okręg Śródzki: Środa, Targowa-Górka Chocicza.

9) Okręg Wronki: Szamotuły, Międzychód. Wieleń, Drawsko, Miały, Rosko, Hamrzyska.

10) Okręg Wolsztyński: Rostaszewo, Zbąszyn.

11) Okręg Konin: Włodawa.

E) **Dzielnica Pomorska:** 1) Okręg Gdańsk: Gdańsk.

2) Okręg Chojnicki: Lubowa.

3) Okręg Grudziądzki: Chełmno, Jabłonowo, Nowe, Małe Tarpno.

4) Okręg Toruński: Toruń—Podgórze.

5) Okręg Bydgoszcz: Bydgoszcz II — Jachcice, Bydgoszcz VIII.

6) Okręg Tczewski: Pelpin.

7) Okręg Nakielski: Nakło, Więcbork.

F) **Dzielnica Śląska:** 1) Okręg Katowice: Bogucice.

2) Okręg Swiętochłowice: Zgoda.

3) Okręg Mysłowice: Murcki, Kosztowy, Smarzowice.

4) Okręg Rybniki: Rydułtowy, Czernica.

5) Okręg Wodzisław: Biertułtowy:

6) Okręg Cieszyński: Bielsko, Cieszyn, Chybie, Dziedzice, Skoczów, Zebrzydowice, Pszczyna, Kaczyce-Dolne, Strumień, Łąka.

7) Okręg Żory: Żory.

8) Okręg Królewska Huta: Królewska Huta I.

Razem Gniazd 163.

3) Ministerstwo Spraw Wojskowych wydało rozporządzenie w sprawie przygotowań drużyny zawodników na Międzynarodowe Zawody Strzeleckie w r. 1927. Ze względu na brak miejsca, nie jesteśmy w możności podać szczegółowo całego rozporządzenia i wymienimy najważniejsze szczegóły. Interesujący się sprawą powyższą winni zgłosić się do swego oficera instrukcyjnego przysp. wojsk., który zaznajomi ich z wszelkiemi szczegółami. Zaznaczamy, że rozporządzenie nie ma charakteru tajnego i nosi datę 3 marca 1927 i L. 4828. P. W. i W. F. Najważniejsze szczegóły: Okres I treningu trwa do 31 marca r. b. i przeprowadza się w pułkach piechoty. Organizacja spoczywa w rękach D-ców pułków. Do treningu dopuszczani są między innemi członkowie stwarzyszeń przysp. wojsk. Zgłoszenia imienne dla członków stowarzyszeń p. w. przez oficera instrukcyjnego. Trening obejmuje strzelanie z broni wojskowej, dowolnej i krótkiej. Szczegóły takie jak: typ broni, odległość, postawa, tarcza, ilość serji, ilość strzałów, czas, użycie amunicji i ogólne warunki podane są szczegółowo w nadmienionem powyżej rozporządzeniu.

Po skończonym I okresie treningu D-ca pułku przedkłada najpóźniej 1 kwietnia D-cy D. O. K. listę imienną, obejmującą po 5 najlepszych strzelców z każdej kategorji broni (a więc 15 strzelców najlepszych). Z pośród tych 15 D-ca D. O. K. wybiera najlepszych 10 i przesyła ich metryki strzeleckie do Centralnej Szkoły Strzelniczej w Toruniu. Komendant Szkoły z nadesłanego materjału wybierze po 10 najlepszych z każdej z trzech grup i nadeśle do 15 kwietnia wykaz imienny do M. S. Wojsk. z propozycją powołania kandydatów na zawodników na trzytygodniowy kurs treningowy w Centr. Szkole Strz. w Toruniu.

Okres II obejmuje trening w Szkole w Toruniu od 25.IV do 13.V 1927. W dniach 14 i 15 maja b. r. odbędą się narodowe zawody strzeleckie w Toruniu, w których uczestniczyć będą kandydaci na zawodników międzynarodowych. Po przejściu treningu nastąpi wybór zowodników do drużyny reprezentacyjnej na zawody międzynarodowe.

4) Przewodnictwo Związku przyjęło do wiadomości rozstrzygnięcie Sądu Honorowego w sprawie dha Maksymiljana Gruszczyńskiego z Inowrocławia.

5) Wyrok Sądu Honorowego w sprawie Stanisława Szczurkiewicza z Tarnopola przekazano do zatwierdzenia Przewodnictwu Dzielnicy Małopolskiej. Wyrok będzie ogłoszony w organie Związku po zatwierdzeniu.

6) Zarząd Związku sokolego w Jugosławji nadesłał podziękowanie za okazane współczucie narodowi jugosłowiańskiemu z powodu żywiołowej katastrofy, jaka spotkała to państwo wskutek trzęsienia ziemi. Podziękowanie przyjęto do wiadomości.

7) Do Związkowego Wydziału Wych. Fizycz. i Przysp. Wojsk. delegowano w charakterze członków Wydziału dh dh wiceprezesa Maksysia i sekretarza Frejta.

8) Na uroczystość 40-lecia Drużyny śpiewaczej przy Związku Zawodowym Pracowników Handlowych Przemysłowych i Biurowych m. Warszawy w dniu 6 marca b. r. delegowano w charakterze reprezentanta Związku dha Matuszewskiego.

9) Na ogólny Zjazd Centralnego Zarządu Stowarzyszenia Dowborczyków „Ku chwale Ojczyzny“ w dniu 13 marca b. r. delegowano jako reprezentantów Związku dh dh Dubowskiego i Przeździeckiego.

10) Przyjęto do wiadomości wybór Naczelnika Związku w osobie dh Jana Fazanowicza oraz jego zastępców dhna Karola Noskiewicza i Michała Kuśmidrowicza.

11) Zatwierdzono uchwałę Związk. Wydz. W. F. i P. W. w sprawie urządzenia dwu kursów związkowych dla naczelników i instruktorów wych. fizycznego i przysp. wojsk., jeden dla druhów 6-tygodniowy, począwszy od 4 lipca, drugi dla druhen 4-tygodniowy od 1 sierpnia począwszy. Szczegółowe warunki przyjęcia na kurs będą ogłoszone w następnym numerze organu.

12) Omówiono sprawę uczczenia przez Zarząd Związku jubileuszu 60-lecia Sokoła-Macierzy we Lwowie i uchwalono przedstawić Zarzadowi w dniu 13 marca b. r. odpowiednie wnioski.

13) Omówiono ponownie sprawę napadu członków oddziału Strzelca na oddział przysp. wojsk. pod Krzyckiem w okręgu Leszczyńskim i uchwalono Zarządowi przedłożyć do zatwierdzenia dotychczasowe uchwały Przewodnictwa Związku oraz uchwalenia dyrektyw i wskazówek postępowania na przyszłość w całym Zwiazku.

14) Uchwalono wziąć udział w uroczystościach jubileuszowych z okazji 45 pracy literackiej Marji Rodziewiczówny w dniu 13 marca 1927.

15) Uchwalono odnieść się do Związku Sokolstwa polskiego w Ameryce z propozycją wyjątkowego uwzględnienia prośby Gniazda, w Korcu, Okręgu Wołyńskiego, Dzielnicy Mazowieckiej o zezwolenie na zbieranie składek na własną siedzibę wśród Sokolstwa polskiego w Ameryce. Gniazdo Korzec, położone tuż przy samej granicy wschodniej, ma jako placówka sokola wyjątkowo ważne znaczenie narodowe i państwowe, i dlatego Przewodnictwo uznało potrzebę wyjatkowego traktowania sprawy.

16) Do Przewodnictwa Związku nadesłano następujące sprawozdania, które przyjęto do wiadomości, a mianowicie:

a) z Dzielnicy Wielkopolskiej: sprawozdanie roczne Gniazda Leszno (sprawozdanie bardzo wyczerpujące i nadzwyczajnie rzeczowe, zasługuje na wyróżnienie), sprawozdanie roczne Gniazda Raków, Okręgu Kępińskiego, sprawozdanie roczne i z Walnego zgromadzenia Gniazda Kolniczki, sprawozdanie roczne Gniazda Kalisz, Okręgu Ostrowskiego.

b) z Dzielnicy Pomorskiej: Sprawozdanie z Rady Okręgowej VII Okręgu, sprawozdanie z walnego zgromadzenia Gniazda Pelpin, rozkaz Nr. 1 Okręgu Toruńskiego.

c) z Dzielnicy Mazowieckiej: rozkaz Nr. 11 Okręgu Warszawskiego, sprawozdanie roczne i walnego zgromadzenia Gniazda Warszawa VIII Czerniaków-Sielce, sprawozdanie roczne i walnego zgromadzenia Gniazda Kutno (bardzo obszerne i wyczerpujące), historję Gniazda Skarżysko, Okręgu Ieckiego.

d) z Dzielnicy Małopolskiej: Sprawozdanie Rady Okręgowej w Przemyślu.

e) z Dzielnicy Krakowskiej: sprawozdanie z czynności Zarządu oraz z Rady Okręgowej w Cieszynie. Sprawozdanie zasługuje na wyszczególnienie z powodu swego bardzo wyczerpującego i rzeczowego przedstawienia sprawy w Okręgu.

f) z Dzielnicy Śląskiej: sprawozdanie walnego zgromadzenia Gniazda Rydułtowy, Okręgu VIII.

Z J A Z D.

Pierwszy walny Zjazd sekcyj Wychowania Fizycznego i Higjeny Szkolnej przy Tow. Naucz. Szk. Śred. i Wyż. odbędzie się w Poznaniu dn. 19 — 20 marca r. b.

Program obejmuje:

W sobotę, dn. 19 b. m.:

Godz. 10—11 i pół — Referaty: (mała sala gimn. Studjum Wych Fiz.):

M. Germanówna (Lwów) — Ćwiczenia cielesne w przedszkolu.

Ppłk. W. Sikorski — Możliwości zastosowania metody Bukha w szkole i armji polskiej.

Godz. 11 i pół do 2 — Pokazy gimnastyczne (wielka sala gimn. tamże); lekcje małej dziatwy, dziewcząt 10 — 11 let., studentek, studentów (kursistów), seminarzystek warszawskich.

Godz. 2—4 Przerwa obiadowa

Godz. 4—6 Pokazy rytmiki i tańców narodowych.

Godz. 6—6 i pół Przerwa.—

Godz. 6 i pół — 8 Obrady (mała sala gimn.): Omówienie pokazów.

Ref. dr. K. Stojanowski — Typy sprawności fizycznej.

Ref. wizyt. Z. Wyrobek (Kraków) — Pojęcie idei Jordanowskiej, jako zadanie Sekcji W. F. T. N. S. W.

Godz. 8 i pół — wspólna wieczerza.

Niedziela, 20 marca.

Godz. 8 i pół — Msza św. w kościele parafialnym na Łazarzu.

Godz. 9 i pół — 11 i pół — Pokazy Centr. Szkoły Wojsk. Gimn. i Sp. (Hala ćwiczebna przy stadjonie wojskowym): gimnastyka, boks, szermierka, walka na bagnety, pokaz siatkówki i koszykówki.

Godz. 12 — 2 — Zebranie uroczyste dla uczczenia jubileuszu wprowadzenia systemu Linga w Polsce (wielka sala gimn. Studjum W. F.); Chór. Zagajenie. Przemówienia reprezentantów władz i instytucyj. Referat prof. Piaseckiego: 35-lecie systemu Linga w Polsce. Wręczenie adresu jubilatce, p. H. Kuczalskiej. Chór.

Godz. 2—4 Przerwa obiadowa.

Godz. 4—6 Obrady (sala wykładowa Studjum Wych. Fiz.) członków Sekcyj W. F. (bez udziału gości). Ref. wizyt. Wyrobek, Organizacja Sekcji W. F. T. N. S. W. na całym obszarze Rzeczypospolitej. Dyskusja. Ew. wybór Prezydjum Głównego Sekcji. Zamknięcie Zjazdu.

OD WYDAWNICTWA.

Wiele Gniazd nie życzy sobie, aby im wysyłano dwa egzemlarze „Przewodnika" powołując się na to, że cały szereg członków w Gnieździe go prenumeruje.

Pragnąc wyjaśnić tą sprawę przypominamy, że na podstawie uchwały Rady Związku każde Gniazdo obowiązane jest bezwarunkowo prenumerować dwa egzemplarze „Sokoła". Wobec tego bezwzględu na to, czy poszczególni druhowie prenumerują „Przewodnika", czy też nie, do każdego Gniazda wysyłać będziemy nadal nasze pismo, prosząc równocześnie o jaknajszybsze regulowanie należności.

Z ŻYCIA SOKOŁA

WALNE ZEBRANIE SOKOŁA W KAŁUSZU.

Zarząd Towarzystwa Gimnastycznego Sokół w Kałuszu zawiadamia, że Walne Zgromadzenie Członków Towarzystwa odbędzie się dnia 20 marca b. r. o godzinie 16-ej w sali gimnastycznej Gniazda, ze zwyczajnym porządkiem dziennym.

Z GNIAZDA IM. SOWIŃSKIEGO.

W niedzielę dn. 6 marca we wspaniałej sali gimnastycznej przy ul. Skierniewickiej Nr. 18 odbyła się podniosła uroczystość składania przyrzeczeń przez druhny nowozorganizowanego oddziału żeńskiego.

W serdecznych słowach przemawiali do nich: przewodnicząca oddziału żeńskiego druhna N. Maciejewska oraz prezesi Gniazda druhowie: Lampe i Dubowski, podkreślając ważność chwili, zachęcając do wytrwania w szeregach, do umiłowania i szerzenia wzniosłych idei sokolskich, a także o posłannictwie i znaczeniu kobiety w życiu społecznem i narodowem.

Licznie zebrane rodziny druhen dały dowód zrozumienia celowości i potrzeby tej placówki. Należałoby życzyć, aby oddział ten rozwijał się nadal pomyślnie, zwiększając szeregi, a tem samem wzbudzając coraz większe zainteresowanie szerokich kół dzielnicy wolskiej; tembardziej, że wobec zbliżającej się wiosny, młodzież będzie miała możność korzystać z miejscowego boiska i tennisu.

Dla interesujących się dodajemy, że kancelarja oddziału jest czynną w poniedziałki i czwartki od godz. 7 — 9 wiecz.

ZJAZD RADY OKRĘGU IX DZIELNICY ŚLĄSKIEJ

Zjazd Rady Okręgu IX Dzielnicy Śląskiej odbył się Biertutowych dnia 13 lutego b. r. Obecnych było 16 delegatów z 5-ciu czynnych Gniazd Okręgu. Zebranie zagaił i przewodniczył mu prezes Okręgu dh. Jan Skupień. Po zdaniu sprawozdań sekretarza, skarbnika i naczelnika rozwinęła się ożywiona dyskusja, w której także rzucono nieco projektów na najbliższą przyszłość. Ustępującemu zarządowi udzielono absolutorjum. Następnie przystąpiono do wyboru nowego zarządu, w skład którego weszli dh. Różański — jako prezes, dh. Meisner z Biertułtowych — jako sekretarz i dh Staniczek z Biertułtowych — jako skarbnik.

BIEG ROZTAWNY NA POMORZU

Mocą uchwały Wydziału Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego na Dzielnicę Pomorską odbędą się na Pomorzu wielkie biegi rozstawne idące w trzech kierunkach, zbiegających się w stolicy Pomorza — Toruniu. Wydział Techniczny Sokolstwa Dzielnicy Pomorskiej poda niebawem dokładnie program marszruty, my zaś podajemy go ogólnikowo, by zainteresowane Okręgi zabrały się natychmiast do roboty przygotowawczej, by pomogły Przewodnictwu Dzielnicy w zrealizowaniu tego pięknego zamiaru. Celem biegów będzie propaganda Sokoła, zakładanie na szlakach nowych Gniazd, nowych placówek sokolich. W pracy tej winny wziąść żywy udział wszystkie Gniazda, pomagając Przewodnictwom Okręgów.

Pierwszy bieg ruszy z Pucka na Karszewy, Starogard, Pelplin, Gniew, Nowe, Warlubie, Grudziądz, Chełmno, Chełmżę i Toruń; drugi bieg — od granicy niemieckiej przez Działdowo, Lidzbark, Brodnicę, Wąbrzeźno, Kowalewo i Toruń; trzeci bieg — z Chojnic przez Tucholę, Sępólno, Więcbork, Nakło, Bydgoszcz, Solec i Toruń.

W wymienionych miastach i miasteczkach istnieją już Gniazda sokole, które zabiorą się do trenowania w biegach, by dostarczyć dzielnych zawodników. Niewątpliwie władze wojskowe jak i administracyjne, dbając o rozwój wychowania fizycznego społeczeństwa, otoczą opieką tę imprezę.

Sokół uświetni dzień 3 maja, dzień odrodzenia narodowego wykazaniem swej tężyzny duchowej i moralnej. Niechaj więc ruszy się praca w tym właśnie kierunku w Gniazdach, nietylko na szlakach biegów leżących, lecz wszystkich bez wyjątku, by wziąć czynny udział w wielkich biegach Sokolstwa Pomorskiego.

Wł. Samoliński.
Prezes Dzielnicy Pomorskiej.

KRONIKA

(ZE ŚWIATA, Z POLSKI I ZE ZWIĄZKU)

ZBYTECZNY NIEPOKÓJ

W Nr. 9 „Strzelca“ w omówieniu sprawy Rady Naukowej Wychowania Fizycznego znajdujemy wyrażone żale z powodu pominięcia Związku Strzeleckiego przy obsadzaniu Rady i wiadomość, że znajdują się w niej Sokoli. Niepokój „Strzelca“ jest zupełnie nieuzasadniony, bowiem Związek Tow. Gimn. „Sokół“ nie ma w Radzie Naukowej Wychowania Fizycznego także swojego przedstawiciela, chociaż jest najstarszą i najbardziej zasłużoną organizacją wychowania fizycznego.

NOTATKI BIBLJOGRAFICZNE

Wychowanie Fizyczne, miesięcznik poświęcony higjenie szkolnej, kształceniu cielesnemu w domu, armji i stowarzyszeniach; redaktor naczelny prof. Uniw. E. Piasecki, Poznań Chełmońskiego 20. Opuścił prasę Nr. 3 rocznika 8-go, który zawiera m. in. artykuły: Dr Jan Dudziński — Nawykowe wady postawy u dzieci i młodzieży (dok.); B. Tucholska — Kilka słów o metodzie Elli Björkstein; prof. semin. Tadeusz Biernakiewicz — O udział młodzieży szkolnej w towarzystwach i klubach sportowych; Dr. St. Kopczyński — Stan wychowania fizycznego w szkołach średnich i seminarjach nauczycielskich (dok.); Kpt. Baran — Biegi naprzełaj jako ćwiczenia dla młodzieży szkolnej; oceny książek, z towarzystw, instytucyj i zjazdów, kronika.

ODPOWIEDZIALNY ZA REDAKCJĘ: Inż. MICHAŁ TERECH. REDAGUJE: KOMITET.

Zakłady Drukarskie F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.